



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

LANDSLAGETS FOTBOLLSSKOLA 10-12 ÅR - DAG 2 FÖRMIDDAG

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål
6 övningar. Nivåer: 2

Förmiddagens träningspass dag 2 har tema driva och skjuta.

Övningar i träningspasset:

- 1 LFS - Färdighetsövning Driva 2
- 2 LFS - Spel 1
- 3 LFS - Pendelspel i två lag
- 4 LFS - Spel 2
- 5 LFS - Färdighetsövning skjuta
- 6 LFS - Spel 3

LFS - FÄRDIGHETSÖVNING DRIVA 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

Frågeexempel

Hur håller du foten när du driver bollen?

Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att undvika att krocka med kamraterna?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

Öva - organisation

12 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

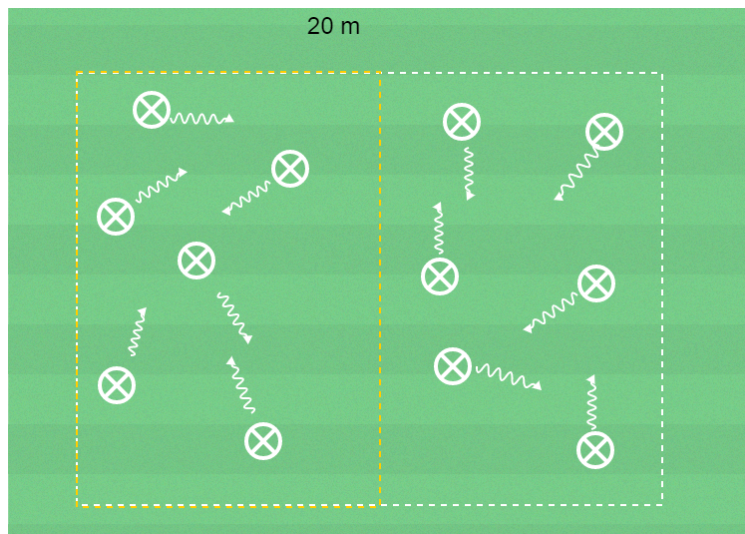
Dela ytan i två rektanglar.

6 barn driver sina bollar i den ena rektangeln och 6 barn driver i den andra rektangeln.

Vid signal byter barnen rektangel.

Stegring

Gör 4 kvadrater med 3 barn i varje.



LFS - SPEL 1

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

Öva - organisation

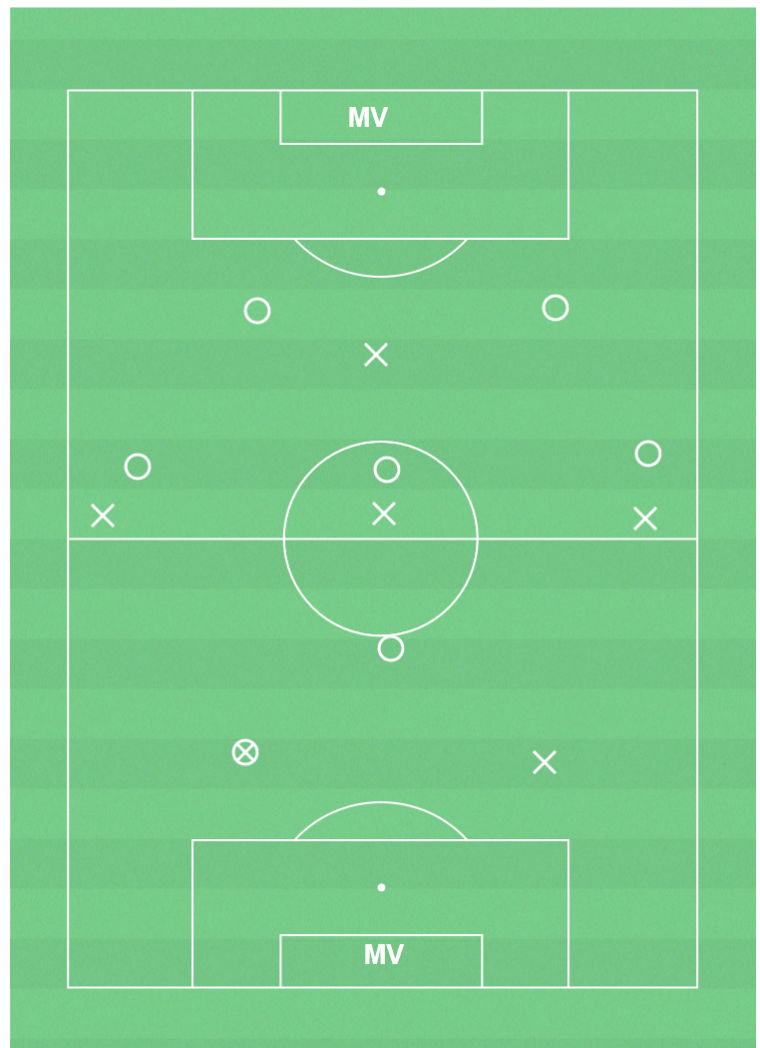
Spelare, boll, västar, koner, mål.

Öva - anvisningar

Spel i träning bör vara i aktuell ålders spelform eller mindre. Förutsättningarna kan göra att det inte är möjligt att spela helt enligt spelformen.

Nedan följer några exempel på hur spelet kan genomföras:

1. Vanligt spel med två lag och mål och målvakter.
2. Mål görs genom att driva över motståndarnas korlinje.
3. Mål görs genom att skjuta ner bollar från konor på motståndarnas kortlinje.
4. Spel mot flera konmål.



LFS - PENDELSPEL I TVÅ LAG

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Grundförutsättningar i anfall är viktiga att uppfylla för att behålla bollen och komma till avslut och göra mål.

Hur?

- Orientera dig i alla riktningar innan mottagning.
- Passning på offensiv fot - första tillslag i den riktning du vill transportera bollen.
- Uppfyll grundförutsättningarna i anfall.

Öva - organisation

Spelare, 2 bollar, yta 15x12 m (ca), västar.

Öva - anvisningar

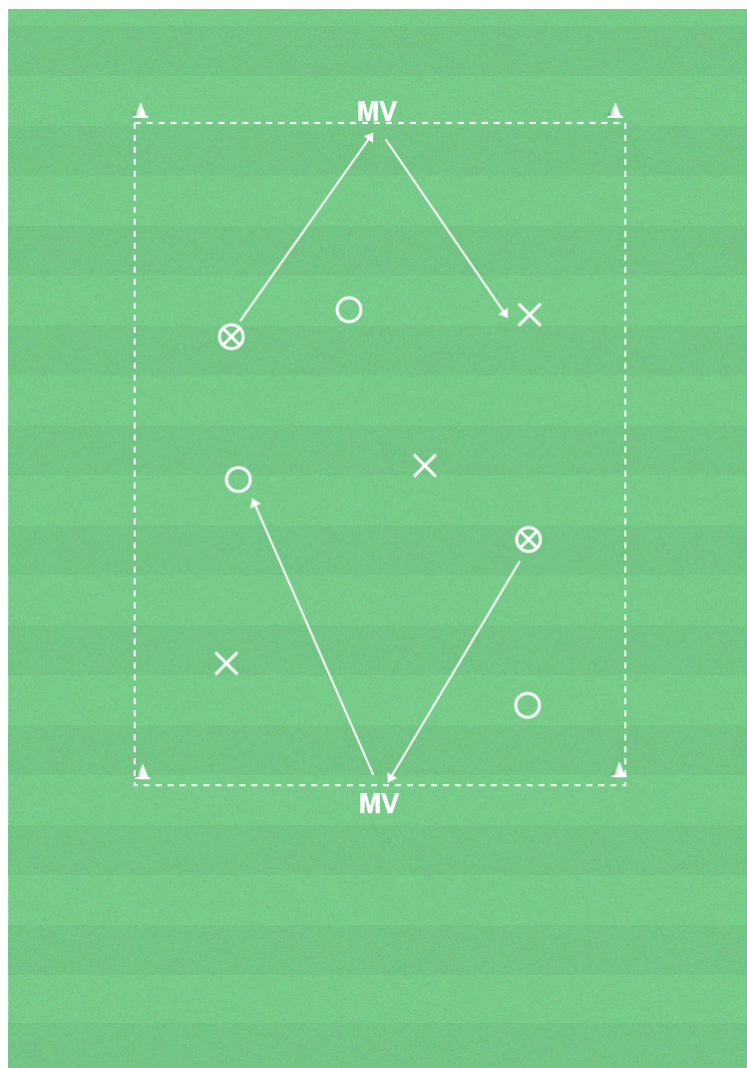
En spelare agerar målvakt på båda kortsidorna. Övriga spelare delas upp i två lag med lika många i varje. Bollen spelas inom laget från kortsida till kortsida. Målvakterna är med båda lagen och passar till den färg som bollen kommit ifrån.

Stegring 1

Målvakterna tar upp bollen i händerna och rullar ut den.

Stegring 2

En boll och fritt spel i mitten. Poäng om laget spelar bollen från den ene målvakten till den andra utan att



LFS - SPEL 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

Öva - organisation

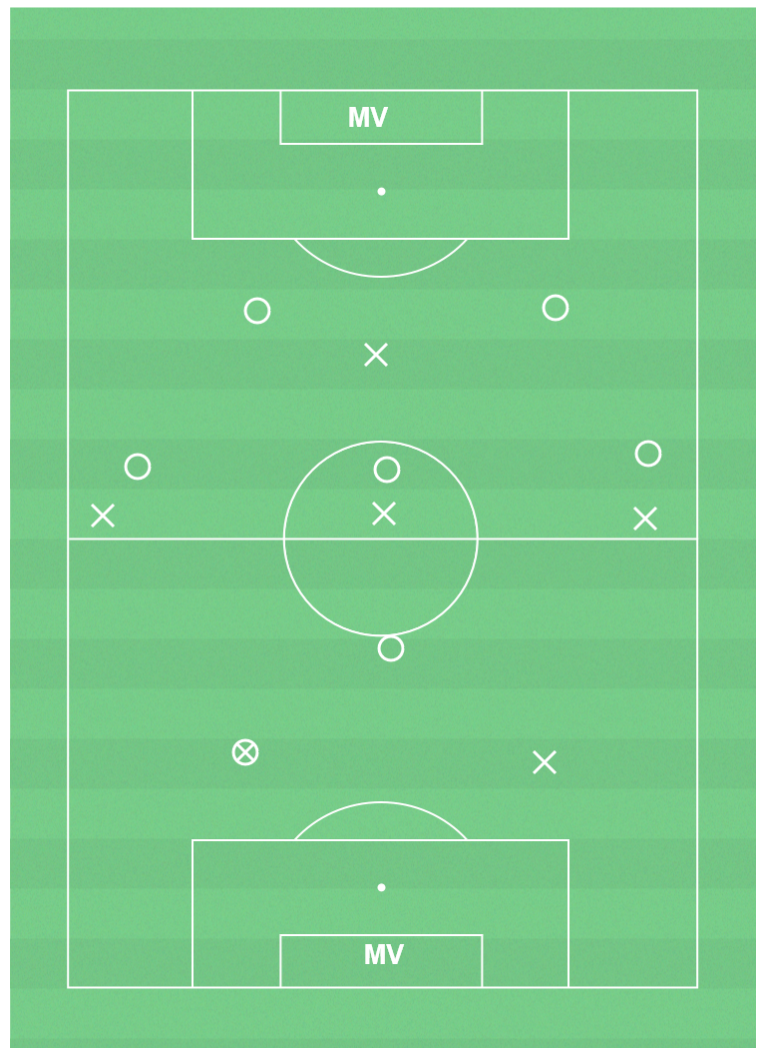
Spelare, boll, västar, koner, mål.

Öva - anvisningar

Spel i träning bör vara i aktuell ålders spelform eller mindre. Förutsättningarna kan göra att det inte är möjligt att spela helt enligt spelformen.

Nedan följer några exempel på hur spelet kan genomföras:

1. Vanligt spel med två lag och mål och målvakter.
2. Mål görs genom att driva över motståndarnas korlinje.
3. Mål görs genom att skjuta ner bollar från konor på motståndarnas kortlinje.
4. Spel mot flera konmål.



LFS - FÄRDIGHETSÖVNING SKJUTA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

Frågeexempel och instruktioner

När kan du skjuta? När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter? Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

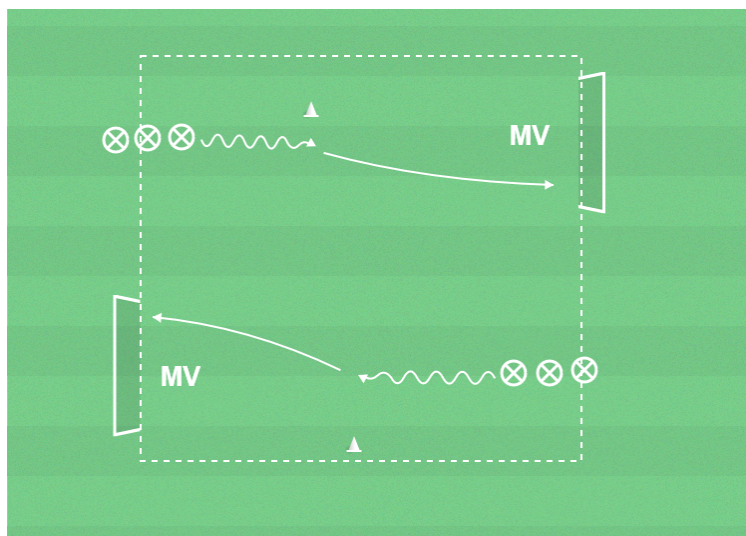
Öva - organisation

8 barn, 2 mål avstånd 20 meter, bollar och koner.

Öva - anvisningar

A och B utmanar konerna, spelar bollen snett framåt och avslutar.

A och B ställer sig sist i det motsatta ledet.



LFS - SPEL 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

Öva - organisation

Spelare, boll, västar, koner, mål.

Öva - anvisningar

Spel i träning bör vara i aktuell ålders spelform eller mindre. Förutsättningarna kan göra att det inte är möjligt att spela helt enligt spelformen.

Nedan följer några exempel på hur spelet kan genomföras:

1. Vanligt spel med två lag och mål och målvakter.
2. Mål görs genom att driva över motståndarnas korlinje.
3. Mål görs genom att skjuta ner bollar från konor på motståndarnas kortlinje.
4. Spel mot flera konmål.

